ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର କେଶବଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ



ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଲେଖକ :

ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର କେଶବଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ



ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଲେଖକ :
ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର କେଶବଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ :
ସହଦେବ ପ୍ରଧାନ
ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ
ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ-୭୫୩୦୦୨

ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ :
ଅସିତ ମୁଖାର୍ଜୀ

ତୃତୀୟ ସଂସ୍କରଣ : ୧୯୯୭

ମୁଦ୍ରଣ :
ଗୁରୁପ୍ରସନ୍ନ ପ୍ରେସ୍
ଝୋଲସାହି, କଟକ-୧

ମୂଲ୍ୟ : ଟ ୭-୫୦

କାଉ ରାବିଲା । ସକାଳ ହେଲା । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଇଁଲେ । ନିଦରୁ ଉଠ । ବଡ଼ସକାଳୁ ଉଠିଲେ ଦେହ ଭଲ ରହେ । ମନ ବି ଭଲ ରହେ । ପଢ଼ାରେ ମନ ଲାଗେ । ସୂର୍ଯ୍ୟର କଅଁଳ କିରଣରେ ରଞ୍ଜନରଶ୍ମି ଥାଏ । ତାହା ଦେହ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ନିଅ । ଗାନ୍ଧି ତୁମରି ପରି ପିଲା ଥିଲେ । ସେ ଗାଉଥିଲେ ।

ଈଶ୍ୱର ଆଲ୍ଲା ତେରେ ନାମ୍
ସବ୍‌କୋ ସନ୍‌ମତି ଦେ ଭଗବାନ୍ ।

ପିଲାଏ ଏହିପରି କର । ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ (ଦେହ ଓ ମନ) ଭଲ ରହିବ । ତୁମେ ସୁଖୀ ହେବ ।

ମୁହଁ ଧୋଇବ । ଆଖିରୁ ଲେଞ୍ଜରା ବାହାର କରିଦେବ । ଆଖିକୁ ଅପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ ଜୀବାଣୁ ଜମିବେ । ଆଖି ଧରିବ । କୁଳି କରିବ । ଖାଦ୍ୟ ଅଂଶ ରହିଯାଇଥିଲେ ବାହାରି ଯିବ । ନ ହେଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ରହିବ, ପଚିବ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବ ।

ଦାନ୍ତଘସା—ନିମ୍ବ, ସାହାଡ଼ା, କରଞ୍ଜ, ପିଜୁଳି, ବାଉଁଶ ଦାନ୍ତକାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବ । ଉପର ଭଲ କରି । ତାହା ନହେଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଓ ସନ୍ଧିରେ ଖାଦ୍ୟର ଅଂଶ

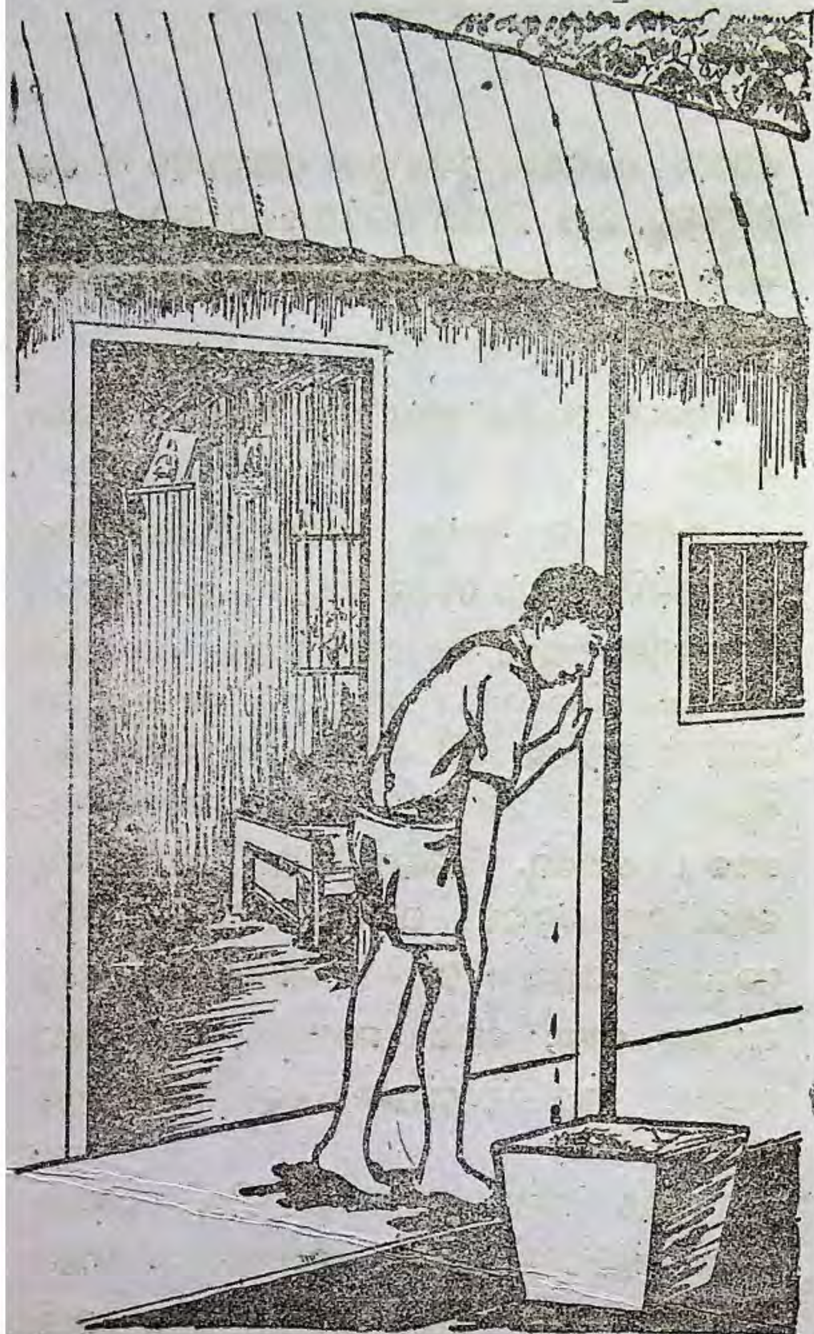


ରହିଯାଏ । ସେ ପଚେ । ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଫଳରେ ପୂଜ ଓ ରକ୍ତ ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବ ଓ ରୋଗ ହେବ । ଦାନ୍ତ କଣା ହୁଏ । ପୋକ ଖାଏ । ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଥର ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ସଫା ରହେ ଓ ଶକ୍ତ ବଢ଼େ ।

କେତେ ପାଉଡ଼ର, ପେଷ୍ଟ ଦାନ୍ତ ଘଷିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଝାଡ଼ାଫେରିବା—ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଝାଡ଼ାଫେରିଯିବ । ସଫା ହେଲେ ଦେହ ମନ ଭଲ ଲାଗେ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାଇଖାନା ଯିବ । ଏଣେତେଣେ ମଳ ତ୍ୟାଗ କରିବ ନାହିଁ । କଲେ ମାଛି ତା' ଭୂମରୁମିଆ ଗୋଡ଼ରେ ନେଇଯାଇ ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବସିବ । ତା' ଶୁଣ୍ଢପରି ମୁହଁରେ ମଳ ନେଇ ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଦାନ୍ତ-କରିବ । ଆମାଶୟ, କଲେରା ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟ କରିବ, ରୋଗ ବଢ଼ାଇବ । ପାଇଖାନା ଖୋଲା ହେବ ନାହିଁ । ମଳଶୋଧନ ପାଇଖାନା ହେବ । ବରପାଲି କିମ୍ବା ଟ୍ରେଞ୍ଚ ପାଇଖାନା ଚଳିବ; କାରଣ ମଳଉପରେ ମାଟି ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ମାଛି ବସି ପାରେନା । ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କରି ପାରେନା ।

ଏହାପରି ଛେପ ଖଙ୍କାର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ପକାଇବ ନାହିଁ, କାରଣ ମାଛି ବସି ନିମୋନିଆ ଜର କରିବେ ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ କରି ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି କରାନ୍ତି । ଛେପ ଖଙ୍କାର



ଶୁଖିଗଲେ ଜୀବାଣୁ ପବନରେ ମିଶେ । ପୁଣି ଏହାକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନେଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଅଗଣାରେ ଅଫିସରେ ବାଲିକୁଣ୍ଡ ରଖିଲେ ରୋଗ ପ୍ରସାରିତ ହେବ ନାହିଁ । ତାକୁ ଗାତ ଭିତରେ ପୋତି ପକାଇବ ।

କାଶିବା—ନାକରୁ ସିଙ୍ଘାଣି ବୋହେ ସର୍ଦ୍ଦିରେ । ଛିଙ୍କ ହୁଏ । ଛିଙ୍କିଲାବେଳେ ରୁମାଲ ବା ଲୁଗା ନାକ ପାଖରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ସର୍ଦ୍ଦି ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଓ ଜୀବାଣୁ ଛିଙ୍କିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଲୋକକୁ ଡିଏଁ । ଭୂତାଣୁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ବା ମାଇକ୍ରୋସ୍କୋପ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖି ହୁଏନା ମାତ୍ର ଜୀବାଣୁ ଦେଖିହୁଏ । ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ବହୁକାଳରୁ ମୁହଁରେ ଓ ନାକରେ ଲୁଗା ବାନ୍ଧି ପ୍ରସାଦ ନଅନ୍ତି । କାଶିଲେ ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ମାଛି, ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ବଣର ସିଂହ ଓ ବାଘଠାରୁ ଅଧିକ ସାଂଘାତିକ ।

କାନ ସଫା କରିବା—କାନରେ ମଇଳା ପାଣି ପଶିଲେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ସୁବିଧା ହୁଏ ଯିବା ପାଇଁ । କାନ ପାଚେ, ବଥ ହୁଏ । ଲେଖିବା ପେନ୍‌ସିଲ୍, ଝାଡ଼ୁ କାଠି ପୂରାଇବ ନାହିଁ କାରଣ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତର ଜୀବାଣୁ ଏ ରୋଗ କରେ ।

ଗାଧୋଇବ—ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ । ଧୂଳି ପଡ଼େ । ତେଣୁ ସଫା ପାଣିରେ ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ । ହାତଗୋଡ଼, ମୁହଁ, କାନ ଇତ୍ୟାଦି ଭଲଭାବରେ

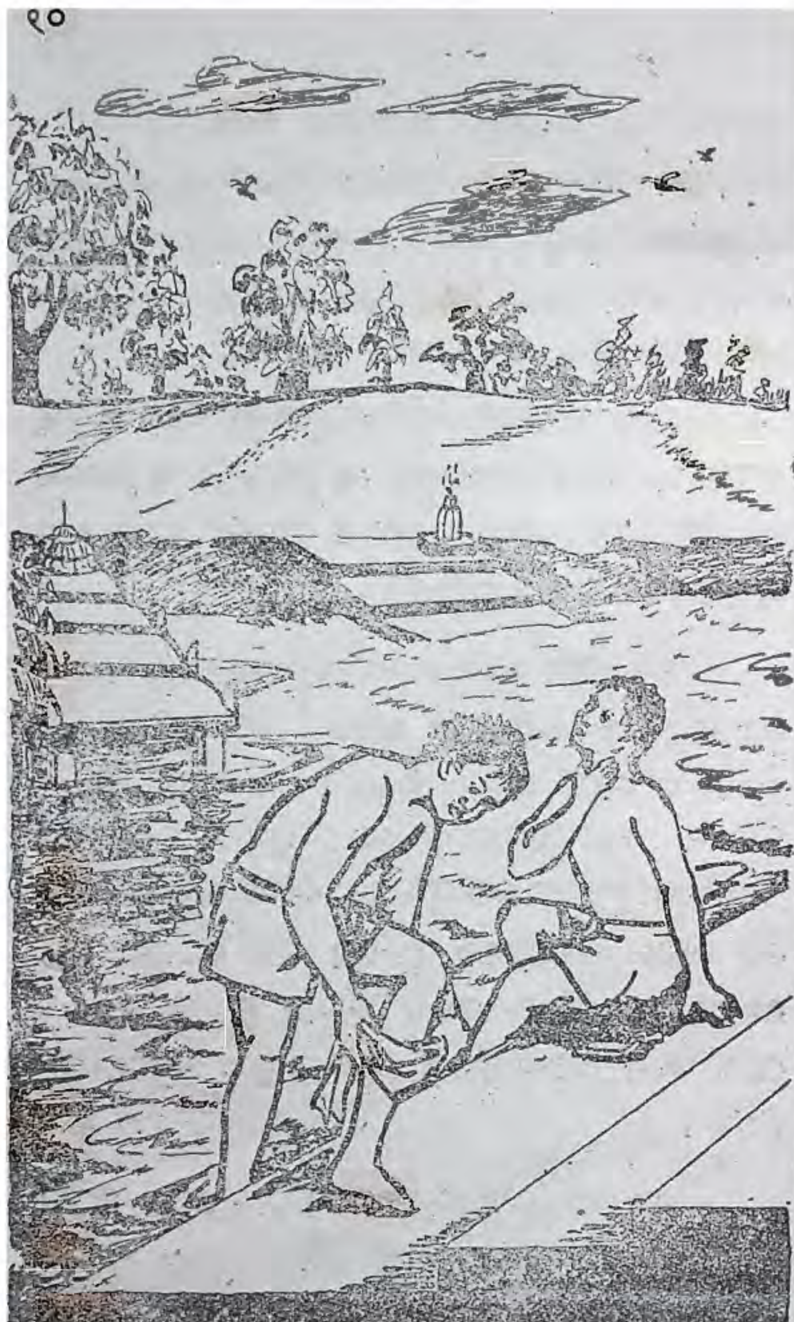


ପରିଷ୍କାର କରିବ । ସାବୁନ ଲଗାଇଲେ ମଇଳା ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ତଉଲିଆରେ ଘଷିହେବ ଓ ପରେ ପୋଛିହେବ । ହାଲୁକା ଲାଗିବ । ଆରାମ ଲାଗିବ । ମୁଣ୍ଡରେ କୌଣସି ଖାଣ୍ଟି ତେଲ ମାଲିସ କରି ଲଗାଇବ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ପରେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବ ।

ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା—ଗାଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭଲଭାବରେ ପୋଛି ପାନିଆରେ କୁଣ୍ଡାଇବ । କୁଣ୍ଡାଇଲେ ମଳି ବାହାରିଯାଏ । କେଶ ନରମ ଓ ଚିକ୍କଣ ରହେ । ନ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ଉକୁଣୀ ଓ ରୁପୀ ହୁଏ ।

ନଖ ସଫା କରିବା—ନଖ ବଢ଼ାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ନଖ କାଟି ସଫା ରଖିବ । ନଖ ବଢ଼ିଲେ ତା' ଭିତରେ ମଇଳା ଓ ଜୀବାଣୁ ଜମେ । ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପେଟ-ଭିତରକୁ ଯାଏ, ରୋଗ ଜନ୍ମାଏ । କୁଣ୍ଡାଇହେଲେ ଚର୍ମ ଭିତରେ ପଡ଼େ । ପୂଜ କାଢୀଯିବ ରୋଗ ତିଆରି କରେ । ପାଦର ନଖ କାଟିବ । ନହେଲେ ଝୁଣ୍ଟିଲେ ନଖ ଉଠିଯିବ, ରକ୍ତ ବୋହିବ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତର ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରିବ । ରୋଗ କରିବ । ଖାଲି ଗୋଡ଼ କରିବ ନାହିଁ । ଅନ୍ତତଃ ଚଟି ପିନ୍ଧିବ ।

ହାତଗୋଡ଼ ଧୋଇବ—ଅପରିଷ୍କାର ହାତରେ ମଇଳା ଓ ଜୀବାଣୁ ଥାଏ । ହାତ ପରିଷ୍କାର ରଖିବ, ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ, ପାଇଖାନା ଯିବାପରେ । ହାତ ସଫା ନକଲେ ମଇଳା



ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ରୋଗ ଜନ୍ମାଏ । କଣନଖା ହୁଏ । ଘର, ମନ୍ଦିର ଭିତରକୁ ଗଲେ ଗୋଡ଼ ଧୋଇବ । ନଚେତ୍ ମଇଳା ଓ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଭିତରକୁ ଯିବ ।

ଲୁଗାପଟା—ଲୁଗା, ଜାମା, ମୋଜା, ଗେଞ୍ଜି, ଚଦର, ତକିଆଖୋଳ, ଝାଳ ମଇଳାରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ନାନାପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ ।

ରହିବା ଘର—ସଫା ରହିବ । ଓଳାଇବ । ତା' ଅପେକ୍ଷା ଧୋଇ ପୋଛିଦେଲେ ଭଲ । ମାଟିଘର ହୋଇଥିଲେ ଲିପିଦେବ । ପୋଛିଦେଲେ ଜୀବାଣୁ ଉପରକୁ ଉଠିବ ନାହିଁ । ନାକବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯିବ ନାହିଁ । ଘରେ ଛେପ, ଖଙ୍କାର ପକାଇବ ନାହିଁ । ଶୋଇବାଘରେ ମହିଣା, ବିଛଣା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଜିନିଷ ରଖିବ ନାହିଁ । ପବନ ଯିବାଆସିବା କରୁଥିବ । ମଶା, ମାଛି, ଢେଙ୍କ, ଚୁଟୁଆ, ମୂଷା ପ୍ରଭୃତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଶତ୍ରୁ, ଲୁଚିରହି କ୍ଷତି କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଶୋଇବାଘର ସଫା ରଖିବ । ଅଗଣା ମଧ୍ୟ ସଫା ରଖିବ । ସଫା କରିଥିବା ଅଳିଆ, ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଖାତକରି ପକାଇଦେବ ବା ପୋତିଦେବ । ଅଗଣାରେ ଛେପ, ଖଙ୍କାର ପକାଇବ ନାହିଁ । ଏସବୁ ପକାଇବା ପାଇଁ କୁଣ୍ଡ ବା କାଠବାକ୍ସ ରଖିବ । ଘର ଚାରିପାଖ ସଫା ରଖିଲେ ଘର ଭିତରକୁ ନିର୍ମଳ ପବନ ଯିବାଆସିବା କରିବ । ଘର ନିକଟରେ ଫୁଲ ବଗିଚା ରଖିଲେ ସୁବାସ ଆସିବ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବ ।

ସ୍କୁଲ ଘର ଓ ହତା ପରିଷ୍କାର ରଖିବ—ସ୍କୁଲ ଘର ଓ ହତା ସଫାରହିବ। ଅନାବନା ଗଛ ଦୂରକୁ ପକାଇ ଦେବ। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ପରିସ୍ରା କରିବ।

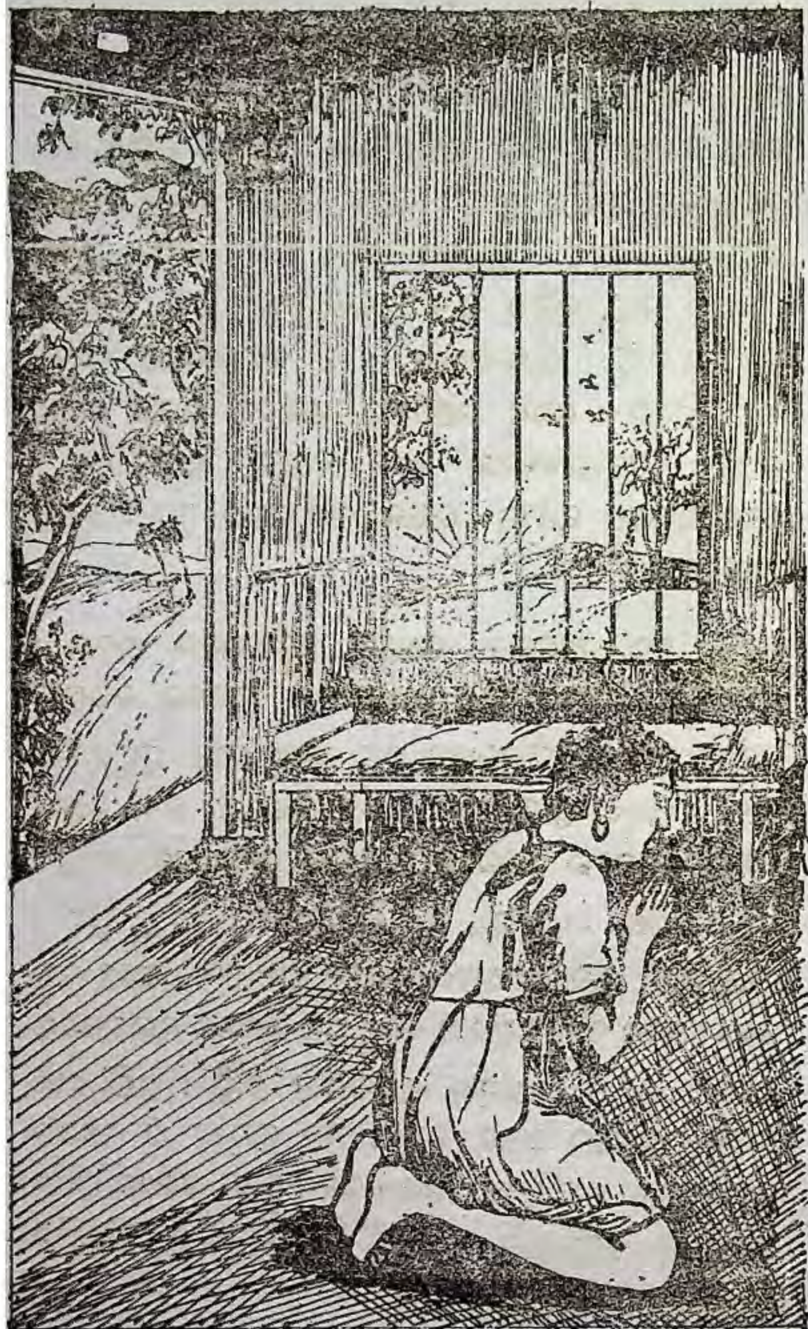
ଗ୍ରାମସଫାଇ— ସମସ୍ତେ ମିଶି ମଝିରେ ମଝିରେ ଦିନେ ଦିନେ ଗାଁ ଦାଣ୍ଡ, ନଳା ସଫା କରିଦେବ। ବାଡ଼ସବୁ ରାସ୍ତାକୁ ମାଡ଼ିଆସିଲେ ତାକୁ ସିଧା କରିବ। କଣକୁ ଆସିଲେ ବିପଦ, କେହି ନୋହିବେ ନିରାପଦ। ଗଡ଼ିଆ, ପୋଖରୀରୁ ଦଳ ଇତ୍ୟାଦି କାଢ଼ିଦେବ। ନିକଟରେ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଜାଗା ରଖିବ ନାହିଁ। ଶ୍ମଶାନ, କଂସେଇଖାନା ଦୂରରେ କରିବ। ଘର ଭିତରକୁ ଆଲୁଅ, ପବନ ଆସିବା ପାଇଁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ସାମନାସାମନି କରିବା ଉଚିତ। ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ମୁହଁକଲେ ଘରକୁ ପବନ ଆଲୋକ ଆସେ। ପୂର୍ବମୁହାଁ ହେଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ମିଳେ।

ଆମର ଅତି ଦରକାରୀ ତିନୋଟି ପଦାର୍ଥ—ପବନ, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ଜଳ।

ପବନ ଆମ ଜୀବନ। ନ ଖାଇ ନ ପିଇ କିଛି ସମୟ ବଞ୍ଚିପାରିବ; କିନ୍ତୁ ପବନ ନ ହେଲେ ଦଣ୍ଡେ ବଞ୍ଚିପାରିବ ନାହିଁ। ନାକବାଟେ ପବନ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ନିଆଯାଏ। ପୁଣି-ଯାହାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ତାକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କହନ୍ତି। ଯାହା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ତାହା ଅମ୍ଳଜାନ (ଅକ୍‌ସିଜେନ, ନିର୍ମଳବାୟୁ) କୁହାଯାଏ। ଯାହା ଛାଡ଼ୁ ତାକୁ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବା ଅଙ୍ଗାର-କାମ୍ଳ କୁହାଯାଏ। ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ

କରେ । ପଚ୍ଚୃଜନିଷ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି । ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି । ତାହା କ୍ଷତିକାରକ । ଘରେ କବାଟ ବନ୍ଦ କଲେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ବହୁତ ଲୋକ ଏକାଠି ରହିଲେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ରାତିରେ ଘରେ ଡିବି, ଲଣ୍ଠନ, ନିଆଁ ଜାଳିଲେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇ ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଖେଳପଡ଼ିଆ, ପାର୍କ, ନଈକୂଳରେ ନିର୍ମଳ-ବାୟୁ ମିଳେ । ତେଣୁ ସେଠାରେ ସକାଳେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଉଚିତ । ସେତେବେଳେ ଧୂଳି ବାୟୁକୁ ଉଠିନଥାଏ । ସେତେବେଳର ସୂର୍ଯ୍ୟର ରଞ୍ଜନ ରଶ୍ମି କିରଣ (Ultraviolet) ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

ସବୁ ଆଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ । ସୂର୍ଯ୍ୟର ଆଲୋକରେ ଜୀବ-ଜଗତ ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟର ଆଲୋକ ପାଉନଥିବା ଛାଇ ତଳିଆ ଗଛ ମୁରୁକୁଟିଆ ହୁଏ, ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ କାମ କରିବା ଲୋକ ସୁସ୍ଥସବଳ, ଛାଇରେ ରହିଲେ ରୁଗ୍ଣ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶକରେ । ରୋଗଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଲୁଗାପଟା ବିଛଣା ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଏ । ଘରେ ବଡ଼ ଝରକା ଥିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଓ ବାୟୁ ଘର ଭିତରେ ଭଲଭାବରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ମଶାମାଛି ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ରୋଗ ସହଜରେ ଧରେ ନାହିଁ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଓ ସତେଜ ରହେ । ଭଲ ନିଦ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଥମ କିରଣରେ ରଞ୍ଜନରଶ୍ମି ଥିବାରୁ ଚର୍ମରେ ଏ. ଡ଼ି. ଭିଟାମିନ୍ ତିଆରି ହୁଏ । ଘା' ଶୁଖିଯାଏ ।



ଜଳ ଆମର ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସମୁଦ୍ର, ନଦୀ, ଝରଣା ପ୍ରଭୃତିରୁ ଜଳ ମିଳେ । ଲୋକେ କୂଅ, ପୋଖରୀ, ଖୋଳିଲେ ପାଣି ପାଇଥାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ କି ପ୍ରକାର ପାଣି ବ୍ୟବହାର କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ରୋଗ ଭୋଗ କରିବ ନାହିଁ, ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିବ ।

ନଈ ପାଣି କେତେ ଗାଁ ଗଣ୍ଡା, ବଣଜଙ୍ଗଲ ଦେଇ ବହିଆସେ । ସେଠାରେ କେତେ ଚେରମୂଳ ଧୋଇ ହୋଇ ଆସିଥାଏ । ମଇଳା ଭାସି ଆସିଥାଏ । ମଲା ମୁର୍ଦ୍ଦାର ନଈରେ ଭସାଇ ଦିଅନ୍ତି । ପଚାସଢ଼ା ଜିନିଷ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି, ରୋଗୀର ଲୁଗା ଧୁଅନ୍ତି । ପାଣି ଦୂଷିତ ହୁଏ । ତେଣୁ ତାକୁ ପିଇବା ଭଲ ନୁହେଁ ।

ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ପୋଖରୀ ଥାଏ । ପୋଖରୀ କୂଳରେ ବଡ଼ ଗଛ ଥାଏ । ପତ୍ର ଫୁଲ ପଡ଼ି ପଚେ । ପାଣି ଖରାପ ହୁଏ । ପୋଖରୀ ଚାରିପାଖେ ଉଚ୍ଚ ହୁଡ଼ା ରହିଲେ ଚାରିଆଡ଼ୁ ବୋହି ଆସୁଥିବା ପାଣି ପଶିବ ନାହିଁ । ଦୂଷିତ ହେବ ନାହିଁ । ଦଳ ଥିଲେ ବାହାର କରିଦେବ । ଗୋରୁ ମଇଁଷି ସେଥିରେ ଗାଧୋଇଲେ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଲୁଗା ଧୋଇଲେ, କାଚିଲେ ପୋଖରୀପାଣି ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପୋଖରୀ ଭଲ । ମଇଳା ପାଣି, ଦୂଷିତ ପାଣି ପିଇଲେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି, ଆମାଶୟ, ଟାଇଫଏଡ଼ ବେମାରି ହୁଏ । ସେଥିରେ ଏସବୁ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି । ସେ ପାଣିକୁ ଆଣି ଫୁଟାଇ ସିଝାଇ

ଅଣ୍ଡା କରି ପିଇଲେ କୌଣସି ଜୀବାଣୁଜନିତ ଡିସେଣ୍ଟ୍ରି, ଟାଇଫଏଡ୍, ଇନ୍‌ଫେକ୍‌ଟିଭ ଡାଇରିଆ, କଲେରା, ପାରା-ଟାଇଫଏଡ୍ ହୁଏ ନାହିଁ। ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ।

ପାଣିକୁ ଗରେଇଟି ମାଠିଆରେ ରଖିବ । ଛିଦ୍ର ଥିବ । କାଠକୋଇଲା ଦେଇ ସେ ଗଳେ ସଫା ହେଲା । ତାକୁ ସିଦ୍ଧକରି ଅଣ୍ଡାକରି ପିଇବ।

ଖାଦ୍ୟ—ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ବଳଦିଏ । ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ତାହାର ସାର ଅଂଶ ପେଟ ଭିତରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଚୋବାଇ ଟିକିଟିକି କରେ। ଜଭିର ଲାଳ ସହିତ ମିଶି ପୁଣି ପାକସ୍ଥଳକୁ ଯାଏ। ସେଠାରେ ହଜମକାରୀ ମିଶି (ପେପସିନ୍ ଡାୟାଷ୍ଟେଜ ପିତ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି) ହଜମ ହୁଏ। ଦେହର ରକ୍ତ ଆମର ବଳ । ଖାଦ୍ୟର ଅସାର ଅଂଶ ମଳ, ମୂତ୍ର ଓ ଝାଳ ରୂପେ ବାହାରିଯାଏ । ବୁଲିବା, ଚାଲିବା, କାମ କରିବାଦ୍ୱାରା ଆମ ଦେହରେ ବଳ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ସେହି ବଳ ଆଣିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ।

ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣହୁଏ, ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ। ଭାତ ରୋଟି, ଡାଲି, ପନିପରିବା ତରକାରି, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଧ, ଘିଅ, ତେଲ, ଫଳ ପ୍ରଭୃତି



ସାଧାରଣତଃ ଖିଆଯାଏ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ, ଦିନ, ସନ୍ଧ୍ୟା, ରାତିରେ ଖାଇବ । ଭଲ ଖାଦ୍ୟ କହିଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟକୁ ବୁଝାଏ । ଗରମ, ତଟକା ଥିବାବେଳେ ଖାଇବ । ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ମାଛି, ମଶା ନ ବସେ, ଧୂଳି ନ ପଡ଼େ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ମାଛି ବସିଲେ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଆମାଶୟ, କଲେରା, ଜଣ୍ଡିସ୍, କୃମିକାତୀୟ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ହୁଏ ।

ଯେଉଁ ଘରେ ରୋଷେଇ ହୁଏ, ସେ ଘର ସର୍ବଦା— ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ଉଚିତ । ରୋଷେଇଆ ମଧ୍ୟ ସଫାସୁତୁରା ରହିବ । ହାତରେ ଭରିତା ଇତ୍ୟାଦି ଚକଟିବା ନ କଲେ ଭଲ । ନେସ ଛିଙ୍କିବ ନାହିଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ।

ଯେଉଁ ବଜାର ଜଳଖିଆ ଉପରେ ମାଛି ବସିଥାଏ, ଏବଂ ଯାହା ଖରାପ ଘିଅ, ତେଲ, ଚର୍ବି ଜିନିଷରେ ତିଆରି ହୁଏ ତାହା ପେଟ ଖରାପ କରେ, ପେଟରୋଗ କରେ । ତାହା କିଣିହେଲେ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ରୋଟି, ଚୁଡ଼ା, ମୁଢ଼ି, ଦୁଧ, ଛେନା, ଗହମଜାତୀୟ, ଚଣା ମାଛ ଜଳଖିଆ ରୂପେ ଖିଆଯାଇ ପାରିବ ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଚୋବାଇ-ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ପିଲାମାନେ ଦୁଧ ଖାଇଲେ ଶକ୍ତ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୁଅନ୍ତି ।

ସେମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଦୁଧ ଓ ଅଣ୍ଡା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ।

ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରେ ଚମଡ଼ା ଶୁଖିଯାଏ, କେଶର ଚିକ୍‌କଣ ଅଂଶ ନଷ୍ଟହୁଏ । ପାକି ଖାଇଯାଏ । ଜିଭ ଧଳା ହୋଇଯାଏ, ଚର୍ମରେ ରକ୍ତ କମିଯାଏ; ପିଲାଙ୍କ ହାଡ଼ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ, ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲିଯାଏ, ଛରିଲ ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ଅନ୍ଧାରକଣା ହୁଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ— ଖେଳିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଚାଲିବା, ବଲ୍ ଖେଳିବା କୁସ୍ତିକରିବା, ଡୁ ଡୁ ବାଗୁଡ଼ି, ଦୋଳି ଖେଳିବା, ପୁଚି ଖେଳିବା, ପହଁରିବା, ଗଛଚଢ଼ିବା ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟାୟାମ ଅନ୍ତର୍ଗତ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦେହର ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚାଳିତ ହୁଏ । ଝାଳ ବାହାରେ, ଝାଳରେ ମଇଳା ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ । ବଳଆସେ, ମନ ଭଲ ରହେ, ଭଲ ନିଦ ହୁଏ । କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛାହୁଏ । ହୃତ୍ ରୋଗରେ ସାମାନ୍ୟ ବୁଲାଚଲା ଦରକାର । ଏକଘଣ୍ଟା ଖେଳିବା ଉଚିତ । ବେଶି ଖେଳିଲେ କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବ । ଶୋଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାହେବ । ପଢ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ ନାହିଁ । ବଗିଚା କାମ ଭଲ । କମାର, ବଢ଼େଇ, ମିସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଦରକାର ନାହିଁ । ଖୋଲାପବନ, ଖୋଲାପଡ଼ିଆ, ନଦୀକୂଳରେ ମିଳେ । ସେ ପାର୍କ ଜାଗାରେ ବୁଲିବା ଭଲ । ବ୍ୟାୟାମ ନ କଲେ ଚର୍ବି ବଢ଼ିଯାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମନ ସୁନ୍ଦର, ସବଳ ରହେ ।

ନିଦ୍ରା ଓ ବିଶ୍ରାମ :

ଖେଳସାରିବା ପରେ, କାମ କରିସାରିବା ପରେ ଲୋକେ ଥକ୍‌କା ମାରି ବସିପଡ଼ନ୍ତି । ତାହା ପୂରା ବିଶ୍ରାମ ନୁହେଁ ।

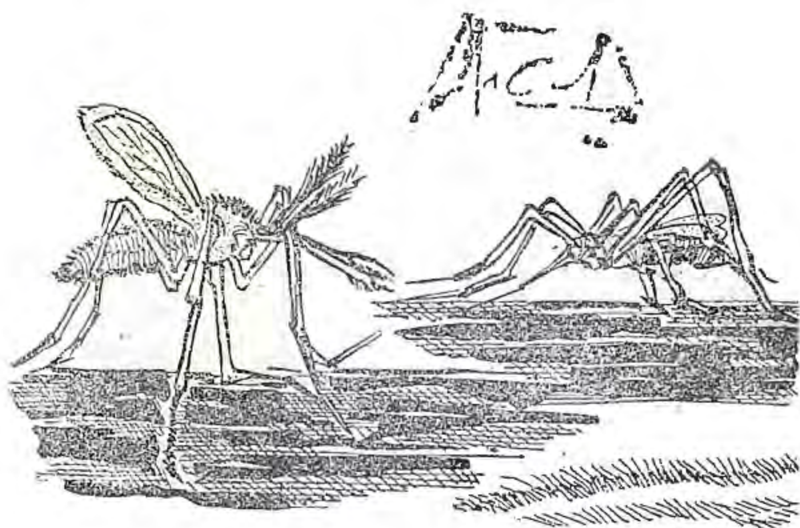
ମନ ଆଖି ସେତେବେଳେ ଚେଇଁ ରହିଥାନ୍ତି । ଶୋଇପଡ଼ିଲେ ପୂରା ବିଶ୍ରାମ ମିଳେ । ବିଶ୍ରାମ ନିହାତି ଦରକାର । ସବୁ ଅଙ୍ଗ, ମନ ବିଶ୍ରାମ ପାଏ । ରାତି ବିଶ୍ରାମର ପ୍ରକୃତ ସମୟ । ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ବୁଢ଼ାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଣିଷର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶୋଇବା ସମୟ ଦରକାର । ଶିଶୁର ଖୁବ୍ ବେଶି ପ୍ରାୟ ୨୦ ଘଣ୍ଟା, ବୁଢ଼ାଙ୍କର ୭।୮ ଘଣ୍ଟା । ରାତିରେ ଅନିଦ୍ରା ରହିଲେ ଦେହଖରାପ ରହେ । ବିଶ୍ରାମ ଅନେକ ରୋଗକୁ ଭଲ କରେ ।

କିପରି ବସିବ, ଶୋଇବ, ଚାଲିବ—ସିଧା ବସିବ, ବସିଲାବେଳେ ବଙ୍କା ହୋଇ ବସିବ ନାହିଁ । ପଢ଼ିଲାବେଳେ ବାମପାଖରୁ ଆଲୁଅ ଆସିବ । ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇବ ନାହିଁ । ବାମକଡ଼ ମାଡି ଶୋଇବ । ପେଟେଇ ଶୋଇଲେ ମେରୁହାଡ଼ ବାଙ୍କିବ ନାହିଁ ।

ଚାଲିଲାବେଳେ ସିଧା ଚାଲିବ । ନଇଁ ନଇଁ ଚାଲିବ ନାହିଁ । ଗୋଡ଼ହାତ ଧୋଇ ରାତି ଖାଇବାପରେ ପଢ଼ିବା କାମ ସାରି ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ କାମନା କରି ଶୋଇବ । ମଶାରି ପକାଇବ । କାରଣ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର, ବାତଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି ହୁଏ ।

ମଶା—ମଶା ଆମର ଶତ୍ରୁ । ମଶା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର—ଏନୋଫିଲିସ ଓ କିଉଲେକସ୍ । ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶା ଛୋଟ ଓ ସରୁ । ଅନ୍ଧାରି ଘରେ ରହିବାକୁ ସେମାନେ

ଭଲପାନ୍ତି । କାନ୍ଥରେ ବଙ୍କା ହୋଇ ବସନ୍ତି । କାମୁଡ଼ିଲେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ବେହୋସ କରିଦିଅନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ମେଲେରିଆ (Cerebral malaria) ବୋଲି କହନ୍ତି ।



କିଉଲେକ୍ସ ମଶା କାନ୍ଥରେ ଧାଡ଼ି ଧାଡ଼ି ହୋଇ ବସନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପିଠି ଟିକେ ବଙ୍କା । କିଉଲେକ୍ସ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ବାତଜ୍ୱର ହୁଏ ।

ବୋହିଯାଉଥିବା ପାଣିରେ ମଶା ଡିମ୍ବ ଦେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଖାଲ, ପଡ଼ିଆ, ଦଳ ପୋଖରୀରେ, ଭଙ୍ଗାହାଣ୍ଡି ମାଟିଆ ପାଣିରେ, ନଳାରେ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ମଶା ଥରକେ ଦେଢ଼ଶହରୁ ପାଞ୍ଚଶହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡିମ୍ବ ଦିଏ ।

ରୋଗ ଅନେକ ପ୍ରକାର । କେତେକ ଜୀବାଣୁଜନିତ, କେତେକ ଭୂତାଣୁଜନିତ । ଜୀବାଣୁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଏ, ଭୂତାଣୁ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ବଡ଼ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଘା', ବଥ, କାରବନକ୍ଲ, ନିମୋନିଆ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଜ୍ୱର, (ଗନେରିଆ), ଟାଇଫଏଡ଼, ପାରାଟାଇଫଏଡ଼, ଆମାଶୟ, କଲେରା, ହୁପିଂକଫ, ପ୍ଲେଗ୍, ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଯକ୍ଷ୍ମା (କ୍ଷି. ବ.), କୁଷ୍ଠ (ଲେପ୍ରୋସି) ।

ଫିମ୍ପରୁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗ ବସନ୍ତ, ହାଡ଼ଫୁଟି, ହରପିସ ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନ୍‌ଜା, ଭାଇରସ୍ ନିମୋନିଆ, ପୋଲିଓ, ଜଳାତଙ୍କ ।

ପ୍ରୋଟୋଜୋଆଜନିତ ମ୍ୟାଲେରିଆ, ସ୍ପାଇରୋକାଟା ଜନିତ ସିଫିଲସ (ଗରମି), ମାନସିକ ଚାପ, ଚିନ୍ତା, ବ୍ୟସ୍ତତା-ଜନିତ ରୋଗ-ଏକ୍‌ଜିମା, ପେଟଘା, କୋଲାଇଟିସ, ରକ୍ତଚାପ ଇତ୍ୟାଦି ।

ମ୍ୟାଲେରିଆ—ଏନୋଫିଲିସ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଜ୍ୱର ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଶୀତହୁଏ । କମ୍ପିଆସେ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୁଏ । ଝାଳ ହୁଏ । ଥରେ ଥରେ ବେଶି କମ୍ପ ହୁଏ ।



ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଛାଡ଼ି ଜରହୁଏ । ତାହାକୁ ପାଳିଜର କହନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ପିଳେଇ ବଢ଼େ । ରକ୍ତ ଶୁଖିଯାଏ । ଲୋକ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ।

କୁଇନାଇନ, ଆଟେବ୍ରିନ, ମାପକ୍ରିନ ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର ଔଷଧ ।

ଅରେ ଅରେ ମୁଣ୍ଡଧରି ବେହୋସ କରେ । କେବେ କେବେ କଲେରା ଝାଡ଼ାପରି ଝାଡ଼ାହୁଏ । ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରି ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ ।

ରାତିରେ ମଶାରି ବ୍ୟବହାର କଲେ, ନିକଟରେ ଗାଡ଼ିଆ ପୋଖରୀ ନଥିବା ଘରେ ରହିଲେ ଭଲ ।

ବାତଜର—ଶୋଇଲା ବେଳେ ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ରାତିରେ ଜୀବାଣୁ ଖେଳେ । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ସେମାନେ ଜଆପରି ଦେଖାଯାନ୍ତି । କଉଲେକସ୍ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ବାତଜ୍ୱର ହୁଏ । ଗିଳଟି ଧରେ । ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲେ, କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ଜର ଅଢ଼େଇ ଦିନ ରହେ । ରୋଗ ବାରବାର ହେଲେ ଗୋଦର ଗୋଡ଼, ହାତ, ସ୍ତନ ହୁଏ । ବାନୋସାଇଡ଼, ହେଟ୍ରାଜେନ୍ ଏହାର ଔଷଧ ।

ଟାଇଫଏଡ଼ / ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର—

ଟାଇଫଏଡ଼ ଜରହେଲେ ଦେହରେ ସଦାବେଳେ ତାତି ରହେ । ଜର ଛାଡ଼େନାହିଁ, ଥରମୋମିଟର ଯନ୍ତ୍ରରେ ଜଗି ଦେଖ ।

ଟାଇଫଏଡ଼ ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ଜର, ରୋଗୀର ଝାଡ଼ାରେ ଜୀବାଣୁ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ, ରୋଗୀର ଲୁଗା, ମାଛି, ପାଣି, ଝାଡ଼ାଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରାଏ । ଲୁଗାପଟା ସିଝାଇବ, ଝାଡ଼ାକୁ ପୋତିବ । କ୍ଲୋରୋମାଇସେଟିନ ଏହାର ଔଷଧ ।

ଆମାଶୟ—ନାଲରକ୍ତ ଝାଡ଼ାକୁ ଆମାଶୟ କହନ୍ତି । ଝାଡ଼ାସହିତ ନାଳ ବା ରକ୍ତ କିମ୍ବା ଉଭୟ ପଡ଼େ । ଝାଡ଼ା ବାରମ୍ବାର ହୁଏ । ଶୂଳ ହୁଏ । ପେଟ ଟାଣେ, ଝାଡ଼ା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ହୁଏ ।

ମଇଳାପାଣିରେ ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟଉପରେ ଜୀବାଣୁ ସହିତ ମାଛି ଆସି ବସିଲେ ହୁଏ । ଏ ଆମାଶୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାର । ଆମିବିକ ଓ ବାସିଲରି । ସଲଫା, ମେଟ୍ରୋନିଡ଼ାଜଲ ଇତ୍ୟାଦି ଔଷଧ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ ।

ଡାଇରିଆ—ଉଦରାମୟ—ତରଳଝାଡ଼ା ହୁଏ । ମଇଳା ପାଣି ପିଇଲେ, ପଚାସଢ଼ା ଜିନିଷ ଖାଇଲେ, ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ, ଖାଇଲେ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ତରଳଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଉପାସ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ବେଶି ପାଣି ଭଲ । ଲୁଣପାଣି ପିଇଲେ ଭଲ । ସିଝାପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇ-ପାରେ । ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ପିଇବ । ସଲଫା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ଭଲ । ବାର୍ଲି ସାଗୁ ଆରାରୁଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ।

ହଇଜା—ହଇଜା ଜୀବାଣୁ ମାଛି ଦ୍ୱାରା, ପାଣି ଦ୍ୱାରା, ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀର ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିପରି ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ବାନ୍ତି କରେ । ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ଦୂରରେ ମାଟିତଳେ ପୋତି ପକାଇବ । ସିଝାପାଣି ଥଣ୍ଡା କରିଦେବ । ରୋଗୀର ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦହେଲେ ଡାକ୍ତର ଡକାଇ ସାଲାଇନ୍ ଇନ୍‌ଜେକ୍‌ସନ ଦେବ । ପତଳା ବାର୍ଲି, ପଇଡ଼ ପାଣି, ବରଫ ଇତ୍ୟାଦି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ସେବାକାରୀ ଲୋକ ଲୁଗାପଟା ବଦଳାଇବ । ହାତଗୋଡ଼ ଧୋଇ ସଦ୍ୟ ଗରମ ଜିନିଷ ଖାଇବ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ ଇନ୍‌ଜେକ୍‌ସନ୍ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେବ । କୂଅ ପୋଖରୀ ପାଇଖାନାରେ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ପକାଇବ

କିମ୍ବା ପୋଷ୍ଟାସ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ପକାଇବ । ପଚ୍ଚସଡ଼ା ଜିନଷ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ବସନ୍ତ—ଏହା ଭୟଙ୍କର ଓ ସଂକ୍ରାମକ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଟୀକା ଦେବ । ପ୍ରଥମ ଜ୍ୱର ହୁଏ । କମେନା, ୩।୪ ଦିନ ପରେ ଫୋଟକା ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ହୋଇ ବାହାରେ । ଦଶଦିନ ପରେ କୋପ କମେ ।

ଫୋଟକା ଭିତର ଶୁଖିଆସେ । ତବେ, ମଳିନ ପଡ଼େ । ବକଳା ବାହାରେ । ଏହି ସମୟରେ ଅନ୍ୟକୁ ହୁଏ । ଲୁଗା ବିଛଣା ସିଝାଇ ଦେବ । ଅଲଗା ଘରେ ରୋଗୀକୁ ରଖିବ । ସମସ୍ତେ ଟୀକା ନେବା ଉଚିତ ।

ହାଡ଼ଫୁଟି—ଏହା ବସନ୍ତ ପରି ଏକ ଡିଆଁ ରୋଗ । ଦେହରେ ବହୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଫୋଟକା ଥର ଥର କରି ବାହାରେ । ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗ । ଏହା ବସନ୍ତ ପରି ମାରାତ୍ମକ ନୁହେଁ ।

ମିଳାମିଳା—ଏହା ଡିଆଁ ରୋଗ, ଜର ହୁଏ । କାଶ ହୁଏ । ଦେହସାରା ଲାଲ ଲାଲ ଫଳିଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଛିଙ୍କ, କାଶ ଦେଖାଯାଏ । ଏ ଅବସ୍ଥାରୁ ରୋଗୀର ଦୂରରେ ରହିବ ।

ଉପ୍‌ଥେଶ୍‌ଆ—ତଣ୍ଟିରେ ପରଲ ମାଡ଼ିଯାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ନାକରୁ ରକ୍ତମିଶା ସିଙ୍ଘାଣି ବାହାରେ । ତଣ୍ଟିରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଗ୍ଲାଣ୍ଡ ଫୁଲେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଧରେ । ପାରାଲିସିସ୍ କରେ । ପ୍ରତିଷେଧକ ଇନ୍‌ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବ । ହେଲେ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇନ୍‌ଜେକ୍‌ସନ୍ । ଡିପ୍‌ଥେରିଆ ସିରମ୍ ଇନ୍‌ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ।

ପୋଲିଓ—ଏ ରୋଗ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୁଏ, ପରେ ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ର ଅଙ୍ଗଘାତ ହୁଏ । ସେ ଅଙ୍ଗ ଶୁଖିଯାଏ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରତିଷେଧକ ଇନ୍‌ଜେକ୍‌ସନ୍ ଓ ଖାଇବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦେଲେ ଏ ରୋଗ ହୁଏନା ।

ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ—ଆଖି ଆମ ଦେହର କୋମଳ ଅଂଶ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସବୁ ଦେଖିପାରୁଛେ, ପଢ଼ିପାରୁଛେ । ପୁଣି ଯେ ଶିଶୁ ସ୍କୁଲରେ ସାଧାରଣ ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ଅକ୍ଷମ କିମ୍ବା ଆଖି ସାହାଯ୍ୟରେ ଯାହା କରିବାର କଥା ତାହା କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ । ପିତାମାତାଙ୍କର ସିଫିଲିସ (ଉପଦଂଶ) ରୋଗ ଥିଲେ ଶିଶୁର ଆଖି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଆଜନ୍ମ ଅନ୍ଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୭୦ ଭାଗ ଏହିପରି । ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ଅନେକ ନଷ୍ଟହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ

ପେନ୍‌ସିଲିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏ ରୋଗ ହୁଏନା । ଟ୍ରାକୋମା ରୋଗ ପୁରୁଣା ହେଲେ ଆଖି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତାଙ୍କ ପାଇଁ ପଢ଼ିବାର ସୁବିଧା ଅଛି । ବ୍ରେଲ୍‌ବ୍ରାଣ୍ଡ ଅକ୍ଷର ଦ୍ୱାରା ପରେ କିଛି କାମ ଯୋଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ।

ଏ ଟ୍ରାକୋମା ରୋଗ ଭଡ଼ା ବେମାର । ଆଖିପତା ଭିତରେ ଦାନା ଦାନା ହୋଇ ଫଳିଯାଏ । ଆଖି ଲାଲ୍ ହୁଏ, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ସ୍କୁଲପିଲାମାନଙ୍କର ଦେଖାଯାଏ । ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ଆଖିଧରା—ଏହା ଗୋଟିଏ ଛୁଆଁ ରୋଗ । ଏହା ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ ଲୋଶନ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ।

କାନପଚା—କାନ ପାଚେ ଓ ବନ୍ଧେ । ବଡ଼ କଷ୍ଟଦିଏ । ଝାଡ଼କାଠି ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ଏଥିରୁ ଟେଟାନସ୍ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡରୁ ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ । ପାଣି ପଶିଲେ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ନ୍ତି । ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ ଲୋଶନ ପାଉଡ଼ର ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ।

ଟନ୍‌ସିଲ୍—ତଣ୍ଟିରୋଗ । ତଣ୍ଟି ଫୁଲେ, ଦରଜ ହୁଏ । ଖାଇହୁଏ ନାହିଁ । ଜର, କାଶ । ଗ୍ରନ୍ଥି ବଢ଼େ । ଏ ରୋଗ

ବେଶିହେଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ରୋଗ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରୋଗ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏହାର ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସା ଲୁଣପାଣି ଗରଗଲ, ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ ଇନ୍‌ଜେକ୍‌ସନ୍ ଖାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ଉଚିତ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ କରିବ ।

କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ—ଉଡ଼ାରୋଗ । ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ହୁଏ । ଏହା ଆକାରସ ସ୍କେବିଅ ମାଇଟ୍ ପୋକଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ସମସ୍ତଙ୍କର ସମୟ ନଷ୍ଟ କରେ । ରୋଗୀ କୁଣ୍ଡାଇ କୁଣ୍ଡାଇ ନୟାନ୍ତ । ଘରେ ଲୁଗା ଧୋଇଧାଇ, ଡାକ୍ତର ଔଷଧ ଓ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ଦେଇ । ପ୍ରଥମରେ କୁଣ୍ଡାନ୍ତି । ତା'ପରେ ପାଚେ । ଜର ହୁଏ । ପିଲାଙ୍କର ଦେହର ସବୁ ଜାଗାରେ ହୁଏ । ଏହାର ଔଷଧ ବେନଜାଇଲ ବେନ୍‌ଜଏଟ୍, ଗାମେକ୍ସିନ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହିପରି ଉକୁଣି—ଏହାର ଏହି ଔଷଧ ।

କୁଷ୍ଠରୋଗ—ପ୍ରଥମରେ ପିଲାଙ୍କ ଦେହରେ ଧଳାଛଉ ଦେଖାଯାଏ ଯେଉଁଠାରେ ସ୍ପର୍ଶ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ପରେ ମାଂସପେଶୀ ଶୁଖିଯାଏ । ସ୍ନାୟୁ ବଢେ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର କୁଷ୍ଠର ଚର୍ମ ମୋଟ ହୋଇଯାଏ, କାନ ଫୁଲିଯାଏ, ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ । ଏହା ଉଡ଼ା । ଶତକଡ଼ା ୧୦ ମାତ୍ର ଉଡ଼ା ।

ଏହି ରୋଗୀ ସହ ବହୁଦିନ ବସବାସ କଲେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ।

ଏହାର ଔଷଧ ଡାପ୍‌ସନ, କ୍ଲୋଫାଜାଇନ, ରିଫାମାଇସିନ ଇତ୍ୟାଦି । କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ କି ଔଷଧ ଦିଆଯିବ ଏହା ବିଚାର୍ଯ୍ୟ ନହେଲେ ରୋଗର ରିଆକ୍‌ସନ ହୋଇ ଥର ଥର, ବାର ବାର ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଟି. ବି. (ଯକ୍ଷ୍ମା) ରୋଗ—କାଶ, ରାତିରେ ଜର, ବଳହାନି, ଓଜନ କମିବା, ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏ ରୋଗ ସନ୍ଦେହ ଆଣେ । ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଓ ଛାତିର ଫଟୋ ନେଲେ ଏହା ଜଣାପଡ଼େ । ପ୍ରଥମେ ଜଣାଗଲେ ଚିକିତ୍ସାକଲେ ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋମାଇସିନ, ରିଫାମାଇସିନ, ପାରଆମାନୋ ବେଞ୍ଜୋଇକ୍ ଏସିଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ ଓ ରୋଗ—ଗୋରୁ, କୁକୁର, ଛେଳି, ବିରାଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ । ରୋଗ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଆସିବା ସମ୍ଭବ ।

ଗାଈ ଦୁଧ ଦିଏ । ଦୁଧ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ, ପୂର୍ଣ୍ଣଖାଦ୍ୟ, ଶରୀରକୁ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ କରେ । ବଳଦ ହଳ କରେ । ଦୁଧକୁ ଅନେକ କଞ୍ଚା ପିଅନ୍ତି । ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଗ୍ରନ୍ଥି, ପେଟର ଟି. ବି. ରୋଗ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଦୁଧ ତିନିଥର ଉତୁରିଲେ ଜୀବାଣୁ ସବୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ ।

କୁକୁର ବିଶ୍ୱାସୀ ଚାକର ପରି । ସେ ଘର ଜଗେ । ଅତି ପ୍ରଭୁଭକ୍ତ । ତାଙ୍କଠାରୁ 'ଜଳାତଙ୍କ' ରୋଗ ହୁଏ । ଏହା ଭୂତାଣୁଜନିତ । କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରି

ପ୍ରତିଷେଧକ ଇନ୍‌ଜେକସନ୍ ନେବ । ୧୪ ଦିନ ଲାଗେ । ଏବେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଲାଗୁଛି । ସହଜ, ସରଳ ହୋଇଛି ।

ଘର ବାହାର—ଘରେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର, ଭଲ କଥା ଶିଷ୍ଟାଚାର ରଖିବ । ନହେଲେ ବାପ-ମା, ବୁଢ଼ା-ବୁଢ଼ୀ ବ୍ୟସ୍ତ ବିରକ୍ତ ହେବେ । ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଦେବ, ଅସାଧ ହୋଇ ପଡ଼ିବ । କେତେବେଳେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବେ ।

ସ୍କୁଲ୍‌ହତା, ସର୍ବସ୍ଥାନ, ରାସ୍ତା ଅନ୍ୟର ଜନିଷ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଶିକ୍ଷକ, ପିଲା, ସବୁଯାଗା ଭଲ ନରହିଲେ ରୋଗ ହେବ ।

